



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



«nom» «prenom»

Votre lieu de dépôt : «lieuDepot»

«soldeEffectif»

L'ECHO DES SALADES

ANNEE 2020

PAROLE DE JARDINIER

Depuis le 1er décembre, je travaille à plein temps (au lieu d'un mi-temps).

Cela me permet de faire quelque chose et de pas s'ennuyer à la ma
Ce matin je suis allé avec une collègue livrer nos légumes à la Bioc...
Ensuite nous sommes allés déposer des paniers bio à l'abbaye de Beauport.

Au retour nous avons rangé dans l'atelier les cageots récupérés par calibres et nous sommes allés sur l'ordinateur rédiger l'écho des salades de la semaine prochaine. Voila pour cette matinée. Cette après-midi d'autres taches nous attendent. Je n'ai pas le temps de m'ennuyer.

Vincent





QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



Composition de votre panier semaine «...50» :

Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
100gr de mesclun	1,30€
1 chou-fleur	1,90 €
500gr oignons jaunes	1,45 €
500gr radis noirs	1,30 €
500gr poireaux	1,50 €
1 kg carotte	3,00 €
Valeur du panier	10,45 €

Panier à 15.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
200gr de mesclun	2,60 €
1 chou-fleur	1,90 €
500gr oignons jaunes	1,45 €
500gr radis noirs	1,30 €
1kg poireaux	3,00 €
1 Kg carottes	3,00 €
1 potimarron	2,50 €
Valeur du panier	15,75 €

Paniers solidaires 8 €

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarif en €</i>
100gr de mesclun	1,30€
1 chou-fleur	1,90 €
500gr oignons jaunes	1,45 €
500gr radis noirs	1,30 €
500gr poireaux	1,50 €
500gr carottes	1,50 €
Valeur du panier	8,95 €



QU'EST-CE
QU'ON PEUT
FAIRE
ENSEMBLE ?



RECETTE DE LA SEMAINE

Cette semaine, nous vous proposons la recette suivante :

« Légumes coco curry »

Ingrédients pour 2 personnes :

160 g de chou-fleur, 2 carottes, 1 poireau, 20 cl de lait de coco, 1/2 oignon jaune, 100 gr de riz et 2 cuillérées à café de curry en poudre.

Préparation :

Lavez les légumes. Épluchez les carottes et coupez-les en petits tronçons. Découpez le chou en petites sommités. Retirez le vert des poireaux et coupez-les en petits tronçons également. Émincez les oignons. Dans une grosse casserole, ajoutez un filet d'huile d'olive (ou d'huile de coco) y faire revenir les oignons pendant à feu vif. Ajoutez ensuite les poireaux, les carottes, le chou-fleur, le curry. Salez, poivrez, ajoutez le lait de coco et mélangez. Ajoutez 1/2 tasse d'eau par personne (150 ml). Baissez le feu et faire mijoter à feu doux avec un couvercle pendant 20 à 25 minutes. Pendant ce temps cuire le riz selon les instructions du paquet. Une fois la cuisson des légumes achevés (ils doivent être tendres, si ce n'est pas le cas prolonger la cuisson), servir le mélange sur le riz. Ajoutez quelques herbes fraîches au moment de servir si vous en avez. C'est prêt !

